

Yoga-Positionen

# Kriegerhaltung 3, vereinfachte Variante

Virabhadra Asana

Virabhadra ist der Name eines Kriegers und Halbgottes, der von Shiva erschaffen wurde.

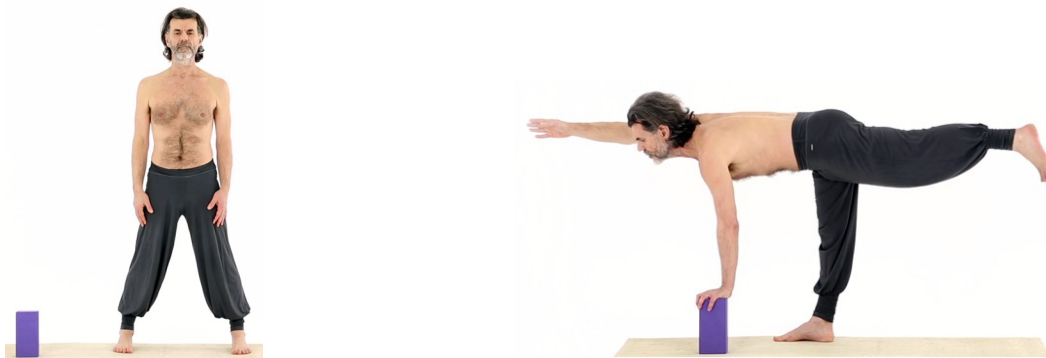
**Ausgangsposition:** Aufrecht, Füße auseinander gestellt; einen Yoga-Block am Boden bereit halten.

Den rechten Fuß um 90° drehen; das rechte Knie beugen, dabei das gesamte Gewicht auf den rechten Fuß verlagern und die linke Hand auf den Yoga-Block stützen. Das linke Bein anheben, bis es sich parallel zum Boden und in einer Linie mit dem Oberkörper befindet. Den rechten Arm seitlich öffnen und in eine Linie mit dem Rumpf bringen.

Das Standbein ist gestreckt; mithilfe des Yoga-Blockes ist es einfacher das Becken in horizontaler Position zu halten.

Der Fuß des angehobenen Beines zeigt nach unten und ist entspannt.

20 bis 60 Sekunden lang halten und auf der anderen Seite wiederholen.



**Kontraindikationen:** Herzerkrankungen, schwere Erkrankungen der unteren Extremitäten.

**Wirkung:** Es ist eine der besten Techniken um den Rücken zu stärken, ohne die Lendenregion zu überanstrengen, da das Becken parallel zum Boden bleibt; stärkt Herz und Kreislauf; fördert den Gleichgewichtssinn und kräftigt die unteren Extremitäten.